

... αξιοποιήσετε την επιθυμία του παιδιού σας να δει τηλεόραση

1. Προτιμήστε να υπάρχει **τηλεόραση στο σαλόνι** και όχι στο παιδικό δωμάτιο

Έτσι, μπορείτε να ελέγχετε καλύτερα την ποιότητα και την ποσότητα των προγραμμάτων, αλλά και την απόσταση της οθόνης από τα μάτια των παιδιών.

2. **Οριοθετήστε το χρόνο** και τη διάρκεια που θα βλέπει το παιδί τηλεόραση και ορίστε ποιο πρόγραμμα είναι κατάλληλο για την ηλικία του.

3. Παρακολουθήστε τηλεόραση **μαζί με τα παιδιά** σας για να έχετε την ευκαιρία να ασκήσετε κριτική και να συζητήσετε μαζί τους για το περιεχόμενο των προγραμμάτων. Με αυτό τον τρόπο η παθητική τηλεόραση θα εξελιχθεί σε γόνιμη συζήτηση.

4. Με τον ίδιο τρόπο, είναι σημαντικό να **ασκείτε κριτική** στον τρόπο που παρουσιάζεται μία είδηση από την τηλεόραση και πώς παρουσιάζεται η ίδια είδηση από μία εφημερίδα.

5. **Σχολιάστε** το περιεχόμενο των διαφημίσεων και τον τρόπο ζωής που προωθούν.

6. Προτείνετε στο παιδί ελκυστικές για το ίδιο **εναλλακτικές λύσεις**.

7. **Γίνετε εσείς το πρότυπο** του τηλεθεατή για το παιδί σας βλέποντας επιλεκτικά τηλεόραση και τον υπόλοιπο ελεύθερο χρόνο αξιοποιείστε τον δημιουργικά.